

2024年7月イベント・教室予定



日	曜日	午前	午後
1	月	《縁側》ヨガ	健康麻雀 13:00-14:15
2	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
3	水	《縁側》ヨガ	国際交流クッキング 15:00-16:00
4	木	《縁側》太極拳	正暁書道教室 13:15-14:15
5	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00~
6	土		ハートフルフレンズ音楽サロン 13:30-16:00
7	日		
8	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 三味線教室 13:30-14:00
9	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
10	水	《縁側》ヨガ	ヤングハーツライブ 13:00-14:00 亀吉パンづくり教室(パン遊房 亀吉) 13:00-15:00
11	木	《縁側》太極拳 脳活オレンジカフェ 11:00-13:00	脳活笑いヨガ 13:00-14:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30
12	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 ドキドキ英語 15:00-16:00 夕食会 16:00~
13	土		
14	日		
15	月	《縁側》太極拳	夏まつり 鮎つかみ取り
16	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
17	水	《縁側》ヨガ	
18	木	《縁側》太極拳	ハートフルフレンズライブ 13:00-14:00 子ども書道教室 15:30-16:30
19	金	《縁側》ファンクショナル	言語リハビリ教室 13:00-14:30 夕食会 16:00~
20	土		
21	日		
22	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00
23	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 アニマルセラピー 13:30-14:00 チームKameダンス練習 14:30-15:30
24	水	《縁側》ヨガ	正暁書道教室 13:15-14:15 子ども食堂 15:30-18:00
25	木	《縁側》太極拳	
26	金	《縁側》ファンクショナル	
27	土		
28	日		
29	月	《縁側》ヨガ	フラメンコ舞踊教室 13:00-14:00 正暁書道教室 13:15-14:15
30	火	《縁側》太極拳 囲碁クラブ 10:00-11:45	言語リハビリ教室 13:00-14:30 チームKameダンス練習 14:30-15:30
31	水	《縁側》ヨガ	

くげぬま つながり隊 NEWS 2024年7月号



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

夏まつり あゆ魚鮎

つかみ取り & 塩焼き

7月15日(祝) 11:00-14:00

亀吉本店前 ※駐車場はありません

500円

焼きそば 焼き鳥も!

ヨーヨー釣り、スーパーボールすくいなどのゲームもあるよ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

まかないランチ付き

7/22~8/30

夏休み キッズ ボランティア体験

SDGsを自分ごとにする。亀吉の仲間たちと一緒に、いろいろな仕事を体験してみよう!

亀吉では障害者や認知症の方々さまざまな仕事をしています。パン、スイーツ、おそうざい、お弁当...皆それぞれ忙しく働き、美味しいものを作って販売し、自分たちも含めて人を幸せにします。ここで一緒に仕事をする事で、お互いを必要とし、力を出し合い、ともに輝く...この夏休みは、亀吉で福祉(幸せ)にふれるボランティア体験をしませんか?

実施日: 7/22~8/30(月~金、祝含む)
時間: 9:00~13:00
対象: 小学3年生から高校生まで
参加費: 無料
定員: 各事業所 1日2人まで

福祉コミュニティカフェ 亀吉でスイーツづくり

ここではいろいろなスイーツや、お弁当を製造・販売しています。苦手なことがあっても大丈夫。楽しく工夫しながら、一緒に作りましょう



パン遊房 亀吉でパンづくり

こだわりの素材を使って作り、溶岩窯でじっくり焼き上げる自慢のパン。販売までさまざまな作業があり、すべてが大切な工程です。皆で心を込めて作ります



かめキッチンで料理づくり

デイサービス カルチャースクール 亀吉の認知症を持つ利用者さんたちが料理を作っています。優しい味の家庭料理を知恵を学びながら作りましょう



お申込みはこちらから



- ・先着順です。各日、定員になり次第締め切りとなります。
- ・お申込み後、担当よりメールでご連絡いたします。
- ・複数の事業所での体験ご希望の場合は、日程の重なりにご注意の上お手数ですが、それぞれでお申込みをお願いいたします。

お問い合わせはメールにて: kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

BBQ大会

GW最終日の5/6(月)、BBQ大会が開催されました。少し涼しめで過ごしやすく、美味しいものを食べて遊んで、ゆっくり楽しむ休日となりました。今年は厚く切った牛肉を炭火で柔らかく焼き上げ、ごはんに乗せてステーキ丼に。また、店内でのランチのメインメニューにもなりました。焼き鳥、焼きそば、ホットドッグ、ハーブソーセージ、唐揚げセット、そして初夏にうれしいタピオカミルクティーなど、お祭りらしく盛りだくさん。射的やアーチェリー、スーパーボールすくいやヨーヨー釣りなど縁日ゲームもあり、親子で楽しむ姿がたくさんみられました。皆さま、ご来場ありがとうございました！



ふっくら炊いた一等米に乗せた贅沢丼



炭火焼きの良さを最大限に発揮した焼き方で仕上げます



毎回大人気、カリッとジューシー焼き鳥と香ばし焼きそば



屋内では射的とアーチェリー



ホットドッグ、焼きそば、唐揚げセットなどフードたくさん



外では子どもたちがボールすくいに夢中



炭焼きステーキはランチメニューにもなりました

くげぬまつながり隊 2024年度 新講座

人生会議

人生の最終段階で、あなたはどのように過ごし、どのような医療やケアを受けたいと思いますか？

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のこと。

あなたが大事にしたいこと、望む生き方について考え、話してみませんかー

〔日程〕全4回 14:00~15:00
〔対象〕くげぬまつながり隊会員
〔会場〕亀吉本店
〔参加費〕無料 〔予約〕不要

※ご関心のある回のみ参加もできます！ぜひお気軽にお越しください

8月21日(水) 前編:色んな場面の「最期」を考える
~自宅?施設?病院?の最期ってどんな感じ?~

11月20日(水) 本番:「エンディングノート・事前指示書」を書いてみよう!
~自分の思いを表現してみよう~

2月19日(水) 後編:「人生会議」を振り返って
~家族とつくるACP(アドバンスケアプランニング)~

<講師> NPO法人シニアライフセラピー研究所 看護師長・医療アドバイザー
看護師 木内 薫(きうち かおる)



年地域医療に従事し自宅や病院での多くの「死」と向き合う。人間関係が希薄な現代だからこそ自分らしい最期を迎えるためには「自分の死を見つめる」「家族や身近な人に伝える」ことが大切だと考え、藤沢・鎌倉を中心に市民講座を開催し経験談を中心に語り考えるきっかけ作りを開催中



他団体のイベント・行事情報



NPO法人とことこ

〔7月の予定〕

ベビーからシニアまで『笑顔のWo』のをごいっしょに♪



「ビーチクリーン」の様子
(写真はNPO法人とことこ公式ブログより)

◇モンテッソーリ流こそだて講座:7/8(月)10:00~11:45 [会場]藤沢市役所分庁舎2階活動室1・2 [参加費]1,000円 [対象]小学生未満のお子様を育児中の方 [定員]10名 先着申込み順 ※詳細はホームページでご確認ください

◇七夕おはなしかい:7/6(土)10:30~11:00 橋 たこ公園 大型絵本・紙芝居・太鼓体験ほか ※雨天会場 SHONAN 喃の風 ※参加費無料・予約不要

◇ほっと一息 つどいの場 とことこcafe 橋市民の家 7/2・16(火)10:00~12:00 おもちゃ・絵本・滑り台あり。足形アートやベビー体重計測の方は声をかけてね。子育て支援のゲストも大歓迎! ※出入り自由

◇藤が谷親子の縁側 藤が谷市民の家 7/13・27(木)10:00~12:00

◇湘南SST学研ココファンおはなしかい 7/18(木)10:00~10:30

手遊び・紙芝居・大型絵本・SDGsクイズほか ※途中退出OK・予約不要

◇鶴沼海岸ビーチクリーン:ゴミ袋はこちらで用意集めたゴミはこちらで回収します。どなたでもお気軽にどうぞ♪日程は決まり次第お知らせします

ゲスト・サポーター・寄付も大歓迎です!

皆様とお会いできるのを楽しみにしております♪

※予定は変更になる可能性もあります

詳細はホームページリンクよりご覧ください

NPO法人とことこ tokotoko.or.jp



若年性認知症 本人と家族の会

きずなかい 絆会

認知症は、高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」とされます。若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、本人・家族の人生設計に大きく影響を与えます。絆会では、本人・家族が集い、仲間同士が交流・理解し合い、助け合うことを目的とします

2024年度 上半期予定

7月26日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
8月16日(金)	10:00 - 12:00	第1・2活動室
9月20日(金)	10:00 - 12:00	第2活動室

会場:藤沢市役所 分庁舎 2階
主催:絆会 参加費:100円
各回、事前に参加申込をお願いします
マスク着用は個人の判断とさせていただきます

内容
本人:本人同士の交流、語り合い、企画、実施など
家族:家族同士の交流、語り合い、相談など
その他:保健予防課と相談会を共催予定

<お問合せ・申し込み先>
藤沢市保健予防課 ☎0466-50-3593 ✉fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jp



クラス・講座を開講したい方 募集!

くげぬまつながり隊では、地域の皆様に向けた講座を開いています
一緒に講座を開講したい講師を募集しています!

文化・教養系、語学、趣味、工作・美術・ワークショップ、健康・運動系、子ども向け...



〔募集対象〕 営利目的でない 趣味・福祉的な個人または団体
〔会場〕 亀吉本店を中心に応相談
※定期開催・1回のみどちらも可能です
日時等、詳しくはお問い合わせください

くげぬまつながり隊まで お気軽にお声がけください
事務局メール kugenuma-tsunagari@tanemaki.fun

美容チーム ボランティア募集!



くげぬまつながり隊では、障がいを持つ方ための美容教室を実施しています。
基本の身だしなみから、スキンケア、メイク、ヘアケア、ネイル、アロマなど...
美容の得意分野があるか!ぜひ、スキルを発揮して一緒に活動しませんか?

場所:亀吉本店
日時:14:30-15:30
水曜日を中心に開催中

亀吉でお声がけいただくか
メールをお送りください →



子どもパン教室

親子参加 OK

パン遊房 亀吉の利用者さんと一緒にパンを作ろう!

7月10日(水) 13:00~15:30ごろ

- ◇対象 くげぬま 子ども会の会員
- ◇会場 パン遊房 亀吉 ◇費用 無料
- ◇定員 4組〔抽選〕 ◇申込締切 7月3日(水)

要予約!
フォームから→
お申込み



※申し込み多数の場合は抽選となります
抽選結果は締切から3日以内にメールでご連絡します
初めてのほうが優先となります

こどもたちがつくる 子ども食堂

毎月第4水曜に定期開催中!

7月24日(水) 15:30~19:00

- ◇対象 くげぬま 子ども会の会員(年少~中学3年)
- ◇会場 亀吉本店 ◇参加費 無料! 大人は一緒にお手伝い
- ◇持ち物: エプロン、三角巾、マスク
- ◇定員(10~15組くらい)に達し次第、締め切ります

要予約!
フォームから→
お申込み



英語を学ぼう

ドキドキ英語

英語で楽しく遊んで学ぶ人大募集!

7月12日(金)

ドキドキ英語★復活
毎月第2金曜日 15:00~16:00
講師: Maco先生
@亀吉本店
対象: 幼稚園~小学生
参加費: 無料
(くげぬまつながり隊・くげぬま子ども会入会)
※当日入会も可能です
歌、絵本、フォニックス、
工作、パラバルーン、など

英語講師 Maco Kobayashi

要予約。申込は「くげぬま子ども会」の公式LINEからお願いします
まずは友だち登録!



くげぬま 子ども会

書道教室

楽しみながら、書の基本をしっかり学びましょう!

毛筆・硬筆の両方を学べます

毎月第3木曜定期開催!

7月18日(木) 15:30~16:30

- ◇対象 小学生(くげぬま 子ども会の会員)
- ◇会場 亀吉本店 ◇受講料 1回500円

【持ち物】半紙や道具類をお持ちの場合は、ご持参ください。
ない場合は貸出できます。半紙のみ別途、材料代をいただきます

要予約。申込は「くげぬま子ども会」の公式LINEからお願いします
まずは友だち登録!



講師: 長谷川 正暁
(はせがわ せいこう)
正暁書道教室 室長・講師

経歴: 文化書道(56年)、
篆刻(20年)
平塚カルチャーセンター
篆刻教室講師

健康歌教室



童謡、演歌、民謡を大きな声で歌って、血流を

良くして健康になりませんか?

不定期で今後も開催予定!

7月〇日(水) 13:00~14:00

- ◇対象 どなたでもご参加ください
- ◇会場 亀吉本店 ステージ

◇参加費 無料

◇予約不要

世代を超えて親しまれる曲を中心に、三味線の伴奏も使ってみなで歌います



講師: 根岸 秀彰
サラリーマン時代に趣味として始めた津軽三味線と民謡を定年後に活用し、特養、グループホーム等10か所以上で活動、無料教室も行っています

歌を歌うことは話すよりもたくさんの空気を吸うので、血流の流れを良くして、脳の活性化をし、喉の筋肉の強化をし、健康に良いことは医学的に証明されています! ご参加お待ちしております

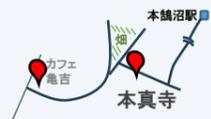
くげぬま
子ども会

参加費
無料

お寺で 子育て クラス

鶴沼で「尼寺さん」と呼ばれ親しまれている、
本真寺での開催です

- 対象: くげぬま子ども会の会員
- 場所: 本真寺
(住所: 藤沢市鶴沼海岸7丁目1-7)
- ※お寺へのお問い合わせはご遠慮ください



要予約。申込は「くげぬま子ども会」の公式LINEからお願いします
まずは友だち登録!



お寺でベビーマッサージ

7月の開催はお休みです

対象: 2ヶ月頃の赤ちゃん~



【講師】市川かおり

持ち物: バスタオル、1人分のレジャーシート、靴下(スリッパない為)、水分補給できるもの又は母乳、材料代として100円



子育てママのためのヨガ

7月8日(月) 10:00~11:00



【講師】みたに りえ

持ち物: ヨガマット(バスタオル)・動きやすい服装・水分補給の飲み物、赤ちゃんを寝かせたりする用のタオル、オムツ替えがある方は オムツ替えシート(防水)



お寺でどきどき英語

7月22日(月) 10:00~11:00

対象: 未就園児の親子



歌、絵本、手遊びなどで英語と親しもう

【講師】MACO先生(Maco Kobayashi)
エジソン大学留学、国際基督教大学卒
英検一級、TOEIC945点取得、保育士資格保有
藤沢市内公民館事業 英語講師、湘南一ツ星高等学院 英語講師
善行発! 子育て応援メッセ 実行委員、えいご絵本読み聞かせ ぶっくわーむ Member



子ども食堂ボランティア募集

子どもたちと一緒に夕ごはんを作って食べませんか?

子ども食堂では、子どもたち・お母さんたちと一緒に調理をしてくださるボランティアを募集しています。みんなでワイワイ作って楽しく食べましょう!



毎月第4水曜 15:30~19:00ごろ

あいさつ・声かけボランティア募集

グリーターになっておしゃべりしましょう

パンを買いに来られたお客様や、ご飯を食べに来た方、遊びに来た親子や教室参加の方、相談や手続き、見学などで亀吉に来られる方々に声をかけ、楽しくおしゃべりしませんか?



月~金(祝含) 9:30~14:00のお好きな時間

ボランティア登録をお願いしています

事務局までお声がけください

亀吉本店(鶴沼海岸7-20-21フジスーパー隣)

月~金(祝祭含む) 9時~15時

国際交流
楽しい時間で
世界を知ろう!

国際交流・クッキング
7月3日 15:00~16:00
講師: Elfriedeさん(ドイツ人)
Maco先生(英語講師)
@亀吉本店
対象: 幼稚園~小学生の親子
(小学四年生以上は、子どもだけの参加も可能です)
参加費: 材料費100円
(くげぬまつながり隊・くげぬま子ども会入会)
※当日入会も可能です
ドイツのお菓子を一緒に作ろう!

HAVE ENJOYABLE TIME!

要予約。申込は「くげぬま子ども会」の公式LINEからお願いします
まずは友だち登録!



地域の縁側 亀吉



住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら、人の和を広げ、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、多様な地域住民が気軽に立ち寄れる居場所が「地域の縁側」です。(藤沢市地域の縁側(介護予防特化型)事業)

月～金の午前中にプログラムを開催しています。ぜひ一緒に参加しませんか？

◆参加費 1回¥500
(つながり隊会員は無料)

◆参加について
事前登録制です。現在、定員まで余裕がありますので、予約不要です。ご希望の日の朝9:30ごろ亀吉本店にお越しいただき、お手続きください。

◆定員 20名
◆時間
9:30 受付・健康チェック
10:00 プログラム[ゆるっと運動コース]
休憩・学びの時間
11:00 プログラム[しっかり運動コース]
11:45 終了

スケジュール：

月	シニアヨガ
火	太極拳
水	シニアヨガ
木	太極拳
金	ファンクショナルエクササイズ

縁側利用の方は、プログラム終了後ご希望により店内でランチもできます！

シニアヨガ [月・水]

あらゆる年代の方が”気持ち良かった！すっきりした！”と言っていたようなクラス作りを心がけています。ご参加いただくメンバーによって臨機応変にメニューを考える等、柔軟に対応致します。お待ちしております。



太極拳 [火・木]

心と身体の芯から強く美しく、健康に



ファンクショナルエクササイズ [金]

楽しく身体を動かして、自分の中に眠っている運動機能と身体機能の可能性を呼び覚ましましょう！



【講師】
ジャパンヨガアカデミー
認定インストラクター
菊地 真帆氏



【講師】
日本武術太極拳連盟
佐野 千衣子氏
【講師】
日本武術太極拳連盟
宮本 真紀子氏



【講師】
山口 俊彦氏
(地独)東京都健康長寿医療センター
認定介護予防運動指導員、
かながわ介護予防健康づくり運動
指導員(上級)、JPSA公認中級
障がい者スポーツ指導員、
日本スポーツ協会公認
スポーツプログラマー等



～ゆずってください～

三味線を
ゆずって
くださる方！

まだまだ使えるけれどもう使っていない...そんな三味線があれば、譲っていただくとありがたいです

おもちゃ
寄付ください

遊ばなくなったおもちゃが
おうちで眠っていませんか？
子ども会でのイベント景品として
リユースします！

※壊れているもの、汚れのひどいものはご遠慮ください

～くげぬまつなごり隊の事務局(亀吉本店)までお持ちください～

アニマルセラピー

ひとりひとりの「こころ」に寄り添う、アニマルセラピー。
リオンくん会いに来ませんか？

7月23日(火) 13:30～14:00



一般社団法人アニマルセラピーこころサポート協会
動物介在セラピスト 木村祐子
認定セラピードッグ リオンくん

場所:亀吉本店
対象:どなたでも
参加費:会員無料
一般500円
予約不要

ハートフルクラブ 音楽サロン

NPO法人ハートフルクラブ湘南・横浜による地域交流を目的とした音楽イベントです

7月6日(土) 13:30～16:00

会場 亀吉本店
参加費 ¥500 シフォンケーキ・ドリンク付き

前半:ハートフルフレンズのライブ
後半:セッションタイム
参加したい方はぜひ楽器持参で!歌いたい方ももちろん参加OKです

ハートフルフレンズ ライブ

NPO法人ハートフルクラブ湘南・横浜によるライブ。ジャズなどを中心に、午後のひとときを心地よい音楽とともにー

【日時】7月18日(木) 13:00-14:00
【会場】亀吉本店
【料金】入場無料
予約不要

囲碁クラブ

囲碁で脳トレ!どなたでも楽しく参加できます

毎週火曜日 10:30-11:45 ※囲碁盤をお持ちの方はご持参ください
※参加人数により見学になることもあります

場所:カルチャースクール 亀吉 参加費:無料・要予約
対象:会員 (0466-34-8441)

正暁書道教室

7月4日(木)・24日(水)・29日(月) 13:15～14:15

場所:カルチャースクール 亀吉 講師:長谷川 正暁(はせがわ せいこう)
対象:会員 正暁書道教室 室長・講師
経歴:文化書道(56年)、篆刻(20年)
平塚カルチャーセンター篆刻教室講師
参加費:無料

脳活オレンジカフェ(認知症 家族の交流ランチ会)

認知症当事者の方でも気軽に参加できる脳活カフェです。ランチやお茶をしながら交流しませんか？

7月11日(木) 11:00～13:00 (毎月第2木曜日 定期開催)
場所:かめキッチン 参加費:無料、予約不要

脳活笑いヨガ

笑うことで脳も心身も活性化!

7月11日(木) 13:00～14:00 (毎月第2木曜日 定期開催)

場所:亀吉本店
参加費:無料、予約不要

夕食会

食品ロスを減らそう!

十分、安全に食べられるにも関わらず、行き場を失った食材、もったいない食品、をご寄付ください!美味しく活用します。消費期限の近い食材OKです。

フードロス削減の取組みとして金曜日の夕方から夕食会を開催しています。お気軽にお越しください!

毎週金曜日 16:00～17:00ころ
場所:亀吉本店 参加費:無料

脳活 ヤングハーツ ライブ

年をとってはいるけれど、気持ちはいつまでも若い
ハーモニカ、ウクレレ、マンドリンなど懐メロを奏で唄います
ご一緒に唄いませんか？

【日時】7月10日(水) 13:00-14:00
【会場】亀吉本店
【料金】入場無料
予約不要

健康麻雀

麻雀で楽しく頭と指を使いながら脳の活性化!どなたでも一緒に楽しみませんか?

7月1日(月) 13:00～14:15 (毎月第1月曜 定期開催)
※参加人数により見学になることもあります

場所:カルチャースクール 亀吉 参加費:無料・要予約
対象:会員 (0466-34-8441)

フラメンコ舞踊教室

チーム亀吉と一緒に学びましょう

7月8日(月)、22日(月) 13:00～14:00 ※開催日は予定です。
受講料:1回500円 場所:亀吉本店 お問合せください

お問合せ・ご予約 【講師】財部 奈保子(たからべ なおこ)
080-4144-0201 大学在学中にフラメンコと出会い、スペインアンダルシアでの短期留学を通じて現地に学ぶ

くげぬまオープンドア(認知症初期・若年性認知症相談窓口)

活き活きと活動を続ける認知症当事者・本人を支えてきた家族・オレンジコーディネータが認知症初期の相談、若年性認知症の相談などに応じる窓口です

7月11日(木) 11:00～13:00 (毎月第2木曜日 定期開催)
対象:認知症本人・ご家族、もの忘れ等気になる方
場所:かめキッチン フリースペース 参加費:無料、予約不要

脳活夜カフェ

認知症本人・ご家族ともに夕食を囲んで交流しましょう

7月26日(金) 16:00～18:00 (毎月第4金曜日 定期開催)

場所:亀吉本店
参加費:無料、予約不要